

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 20. Juli 2023 ▪
Mottotag „Norddeutsche Klassiker“ mit Nelson Müller



Lilly Rosentreter

Fischfrikadellen mit Remoulade und Kartoffelsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Fischfrikadellen:

400 g Seelachsfilet ohne Haut
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone
2 Eier
75 g Pankomehl
2 Zweige Petersilie
Rapsöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fisch waschen, trockentupfen und in kleinere Stücke schneiden, so dass er einfacher durch den Fleischwolf passt. Zitronensaft auspressen. Fisch mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Petersilienblätter abzupfen und mit Fisch, Knoblauch und Zwiebel durch den Fleischwolf geben. Die Masse mit Eiern und 50 g Pankomehl zu einer homogenen Masse vermengen.

Anschließend zu kleinen Frikadellen formen und mit übrigem Pankomehl panieren. In einer erhitzten Pfanne mit Öl die Frikadellen krossbraten.



Laut WWF ist **Seelachs** (Köhler) aus folgenden Gebieten zu empfehlen:

- 1. Wahl: P. virens: Nordostatlantik FAO 27: Nordostarktis (1,2) Ringwaden
- 1. Wahl P. virens: Nordostatlantik FAO 27: Island (5.a) Stellnetze-Kiemennetze, Grundangleinen. (Stand: Juli 2023)

Für die selbstgemachte Remoulade:

3 Eier
100 ml Rapsöl
½ Zwiebel
3-4 Kapern
4 Cornichons
1 EL Senf
2 Zweige Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwei Eigelbe mit Senf vequireln. Anschließend langsam das Öl einfließen lassen und dabei mit dem Stabmixer mixen, bis eine homogene feste Masse entsteht. 50 g der Mayonnaise für den Kartoffelsalat beiseitelegen. Cornichons klein schneiden. Das 3. Ei hart kochen, abkühlen lassen und klein schneiden.

Zwiebel abziehen, klein schneiden und mit den Kapern und Petersilienblättern fein hacken. Alles zusammen mit dem Ei und Cornichons in die Mayonnaise geben. Remoulade mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kartoffelsalat:

500 g kleine festkochende Kartoffeln
75 g gewürfelter Speck
½ rote Zwiebel
½ säuerlicher Apfel
100 g Joghurt
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln in einem Topf mit Wasser und einer Prise Salz garkochen. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und in Scheiben schneiden.

Zwiebel abziehen und klein schneiden. Mit Speck in einer Pfanne in Öl kross braten, anschließend auf ein Küchenpapier legen und das überschüssige Fett abtropfen lassen.

Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden.

Für das Dressing die übrigen 50 g Mayonnaise und Joghurt miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten für den Kartoffelsalat vermengen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Karsten Leerhoff

Hamburger Pannfisch mit Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Pannfisch:

250 g Seelachsfilet ohne Haut
1 Knoblauchzehe
6 Zweige Blattpetersilie
6 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt
100 g Butter
4 EL Butterschmalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Petersilienblätter von den Stielen entfernen und zur Seite legen. Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Thymianzweige zusammen mit Petersilienstielen, Knoblauchzehe und Lorbeerblatt in Butter in einem Topf erwärmen und für 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend die aromatisierte Butter durch ein Sieb passieren.

Seelachs in vier gleichgroße Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mehlieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Fischstücke von beiden Seiten anbraten. Etwas von der aromatisierten Butter zugeben. Den Fisch mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Laut WWF ist **Seelachs** (Köhler) aus folgenden Gebieten zu empfehlen:

- 1. Wahl: P. virens: Nordostatlantik FAO 27: Nordostarktis (1,2) Ringwaden
- 1. Wahl P. virens: Nordostatlantik FAO 27: Island (5.a) Stellnetze-Kiemennetze, Grundangleinen. (*Stand: Juli 2023*)

Für die Senfsauce:

½ Stange Staudensellerie
4 weiße Champignons
1 Schalotte
150 ml Fischfond
2 EL Weißweinessig
150 ml Sahne
1 EL Crème fraîche
30 g Butter
1 EL feiner Senf
1 EL grobkörniger Senf
Prosecco, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und in Scheiben schneiden. Staudensellerie waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Champignons putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Alles in einem Topf in Butter anschwitzen und mit Weißweinessig ablöschen. Fischfond und Sahne zugeben und etwas reduzieren lassen. Anschließend die Sauce passieren. Crème fraîche und beide Senfsorten hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Prosecco abschmecken.

Für die Kartoffeln:

50 g feine Speckstreifen
400 g mittelgroße festkochende Kartoffeln
50 g Zwiebeln
5 EL Butterschmalz
Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, kochen und in Würfeln schneiden. Pfanne mit etwas Wasser und Salz füllen, Kartoffelwürfel reingeben, so dass die Würfel zur Hälfte bedeckt sind. 12 Minuten kochen lassen, bis das Wasser verdampft ist.

Kartoffeln in einer neuen Pfanne mit Pflanzenöl und Butterschmalz von allen Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Speckstreifen in Würfeln schneiden. Speckwürfel und Zwiebel mit den Kartoffeln mitbraten und vermengen.

Für den Gurkensalat: Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Dill fein schneiden und mit hellem Balsamicoessig, Rapsöl, Salz, Pfeffer und Zucker vermengen. Anschließend damit die Gurken kurz marinieren. Abschließend mit Dill garnieren.

- 3 Mini Gurken
- 1 Bund Dill
- 1 Prise Zucker
- 50 ml Rapsöl
- 20 ml heller Balsamico
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Mit essbaren Blüten und Limetten-Kaviar-garnieren.

- 5 essbare Blüten
- Limetten-Kaviar, zum Garnieren

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Barbara Kübler

Birnen, Bohnen und Speck mit Stremellachs und Specksauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Birnen und Bohnen:

200 g frische grüne Bohnen
 100 g frische Wachs-Brechbohnen
 100 g weiße dicke Bohnen aus dem Glas
 5 kleine festkochende Kartoffeln
 1 rote Zwiebel
 2 rote Williams Birnen
 ½ Bund Bohnenkraut
 1 EL Apfelbalsam
 2 EL Ahornsirup
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 Eiswasser

Die frischen grünen Bohnen und Wachsbohnen putzen. Die Enden abschneiden und in einem Topf etwa 10 Minuten zusammen kochen. Danach in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Nach dem Kochen in mundgerechte Stücke schneiden.

Weißer dicke Bohnen abtropfen lassen.

Kartoffeln in Salzwasser gar kochen, abkühlen lassen, pellen und in Stücke schneiden.

Zwiebeln abziehen und in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln anbraten. Etwas Apfelbalsam dazugeben, die Hitze reduzieren und die Zwiebeln 2-3 Minuten schmoren.

Birnen entkernen und in dickere Scheiben schneiden. Olivenöl in einer anderen Pfanne erhitzen und die Birnen ebenfalls leicht anbraten. Dabei mit 1 Prise Salz und schwarzem Pfeffer bestreuen.

Bohnenkraut waschen, trocknen und fein hacken. Olivenöl, Apfelbalsam und etwas Ahornsirup in eine große Schüssel geben und verrühren.

Alle vorbereiteten Zutaten, d.h. grüne Bohnen, Wachsbohnen, dicke Bohnen, Kartoffeln, gebratene Zwiebeln und die Birnen vorsichtig mit der Vinaigrette vermengen. Mit Salz und reichlich Pfeffer abschmecken.

Für die Specksauce:

1 Schalotte
 50 g durchwachsener Bauchspeck
 1 TL Butter
 30 ml trockener Weißwein
 50 ml Rinderfond
 70 ml Sahne
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und mit dem Speck grob würfeln. Kurz in Butter dünsten und mit Wein ablöschen. Mit Fond und Sahne aufgießen und cremig einkochen. Sauce durch ein Sieb passieren. Mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken. Beiseite stellen und erst vor dem Anrichten mit dem Mixstab aufschäumen.

**Für den Stremellachs und den
Speck:**

50 g gut durchwachsener Speck
200 g Stremellachs
1 Zweig Petersilie
1 Zweig Liebstöckel

Speck kross anbraten. Stremellachs in Stücke zupfen.
Petersilien und Liebstöckelblätter zum Garnieren abzupfen.



Laut WWF ist Pazifischer **Lachs** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska, Wildfang (alle Fangmethoden)
- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (Oncorhynchus gorbuscha), Ketalachs (Oncorhynchus keta): Ringwaden, Schleppangeln. (*Stand: Juli 2023*)

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 20. Juli 2023 ▪
Zusatzgericht von Nelson Müller



Labskaus

Zutaten für zwei Personen

Für den Labskaus:
 600 g gepökelte Rinderbrust
 100 g Corned Beef
 2 Rollmöpse
 375 g mehligkochende Kartoffeln
 1 vorgekochte Rote Bete
 ¼ kleiner Knollensellerie
 100 g Karotten
 ½ Lauchstange
 1 Lorbeerblatt
 1 TL Senfsamen
 ½ TL Pfefferkörner
 2 EL Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In der Vorbereitung Rinderbrust in große Stücke schneiden. Kartoffeln, Sellerie und Karotten schälen und in grobe Stücke schneiden. Lauch putzen, waschen und ebenfalls grob schneiden. Rinderbrust, Kartoffeln und Gemüse in einem großen Topf mit Salzwasser bedecken. Gewürzsäckchen aus Lorbeerblatt, Senfsamen und Pfefferkörner dazugeben. Alles zusammen aufkochen und das Fleisch bei mittlerer Hitze etwa 30-45 Minuten garen, bis es beim Einstechen mit einem spitzen Messer ganz leicht wieder heruntergleitet.

Gekochte Kartoffeln nun zerkleinern. Vorgekochte Rote Bete kleiner schneiden und mit Kartoffeln in den Fleischwolf geben. Rollmops und Corned Beef so klein schneiden, dass alles im Fleischwolf gut verarbeitet werden kann. Gepökelte Rinderbrust aus dem Kochtopf nehmen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Ebenfalls in den Fleischwolf geben und die ganze Masse auffangen und verrühren. Um die richtige Konsistenz zu erhalten, die Masse wie ein klassisches Kartoffelpüree auf dem Herd aufsetzen. Butter zugeben und einrühren. Labskaus mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Matjestatar:
 1 Matjesfilet
 5 Cornichons

Matjes kleinschneiden und mit klein gehackten Cornichons vermengen.



Laut WWF ist der **Hering** bzw. Matjes aus folgenden Gebieten zu empfehlen:

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27 (Ausnahmen: siehe andere Bewertungen) Wildfang (alle Fangmethoden)
- 1. Wahl: Nordwestatlantik FAO 21: USA Ringwaden. (Stand: Juli 2023)

Für die Rote Bete:
 1 vorgegarte Rote Bete
 10 ml Himbeeressig
 10 ml Walnussöl
 20 ml Rapsöl
 Salz, aus der Mühle

Rote Bete klein schneiden und mit Himbeeressig, Walnussöl und Rapsöl marinieren. Mit Salz bestreuen.

Für die Wachtel-Spiegeleier: Butter in einer Pfanne erhitzen und Wachteleier darin bei mittlerer Hitze zu Spiegeleiern braten.
4 Wachteleier
Butter, zum Anbraten
Dill, zum Garnieren
Blüte, zum Garnieren

Labskaus auf Tellern anrichten, marinierte Rote Bete Stücke darauf geben. Mit Dill garnieren. Matjestatar daneben im Ring anrichten und das Wachtel-Spiegelei darauf geben. Mit Blüten garnieren und servieren.